香川県立図書館　健(すこ)やか生活応援コーナー　　ミニ展示ブックリスト　No.68

「秋からのあなたに贈る体思いのレシピ本」

期間：令和８年１０月２０日（火）～１２月２７日（日）

秋も深まり、過ごしやすくなりましたね。「秋は、食べ物が美味しく感じられるけど、食べればその分、体重の増加が気になる」と思っている方は多いのではないでしょうか？

そこで、今回は気兼ねなく食べられる低糖質のお菓子のレシピ本、筋肉量を増やして、太りにくい体質を作るのに必要なタンパク質を含む食材を使った料理の本、満腹感を得られ、体も温まるスープの本など、約80冊を展示･貸出します。



＜低糖質のおやつの本＞

・『安心して食べられる低糖質あんこのおやつ』
　シンレス Hisae／著　山と溪谷社（2026.9）
　請求記号：5966/S90　　資料番号：1111336358

・『まいにち食べたいそば粉 100%のおいしいパンとおやつ』
　小池 ともこ／著　二見書房（2023.11）
　請求記号：5966/K82/2　　資料番号：1110908934

・『糖質オフのやさしいお菓子』
　本間 節子／著　ワン・パブリッシング（2022.12）
　請求記号：5966/H14/6　　資料番号：1110773478

・『低糖質のキッシュとタルト ケークサレ』
　山本 蓮理／著　秀和システム（2022.11）
　請求記号：5962/Y44　　資料番号：1110768916

・『ゆーママのふっくらおいしい低糖質パン』
　松本 有美／著　KADOKAWA（2021.9）
　請求記号：5966/M53/3　　資料番号：1110580501

（次頁につづく）

＜タンパク質を含む食材を使った料理の本＞

筋トレをあわせると筋力アップ！

・『卵と豆腐のたんぱく質しっかりレシピ』
中村 奈津子／著　主婦と生活社（2026.6）
請求記号：5963/N60/4　資料番号：1111296990

・『お手軽食材で栄養がとれる野菜+たんぱく質楽楽レシピ』
金丸 絵里加／監修　メディカル・ケア・サービス（2024.12）
請求記号：5963/K56/7　資料番号：1111095376

・『たんぱく質がしっかりとれるおかず 300 品』
工藤 孝文／監修　ワン・パブリッシング（2023.9）
請求記号：5960/K165/2　資料番号：1110888938

・『全部レンチン!たんぱく質の作りおき&ラク早おかず 218』
藤田 聡／監修，食のスタジオ／編集　新星出版社（2022.2）
請求記号：5960/S82/12　資料番号：1110668256



＜満腹感＆体を温めるスープ･味噌汁の本＞

・『ウー・ウェンの 100 年スープ』
ウー ウェン／著　主婦の友社（2026.1）
請求記号：5960/U16/6　資料番号：1111276640

・『からだ思いの快福スープ』
飛田 和緒／著　ナツメ社（2025.11）
請求記号：5960/H27/19　資料番号：1111205413

・『体と心をいたわる薬膳みそ汁』
石澤 清美／著　Gakken（2025.12）
請求記号：5962/I42　資料番号：1111220941

・『私のおいしい味噌汁』
有賀 薫／著新星出版社（2023.12）
請求記号：5962/A54　資料番号：1110918263

リストには一部を掲載しています。
他にもいろんな本がありますので、
どうぞご来館ください。

令和８年 10 月作成
編集・作成：香川県立図書館資料課
「健やか生活応援コーナー」担当